

# Apie pagarbą vaiko pasauliui

Kodėl taip sunku pripažinti savo klaidas auklėjant vaikus? Atsimenate tą jausmą, kai pirmą kartą ant rankų paėmėte mažytį žmogeliuką, nelaikantį galvytės? Apima jausmas, kad tai labai trapi ir švelni būtybė, kuriai būtinas saugumas, rūpestis, globa. Tėčio ir mamos viduje atsibunda pirmą kartą jėga, kuri užsibrėžia tikslą kas be atsitiktų išsaugoti šią trapią gyvybę, apginti, padėti augti, sočiai maitinti, suteikti džiaugsmo. Viskas, ką tėvai, seneliai, mokytojai daro dėl ir su vaikais, kyla iš pačių geriausių paskatų. Sunku įsivaizduoti ir priimti tai, kad tos priemonės, kurias naudojame ugdydami, auklėdami mažylius, gali pakenkti jų besivystančiai psichikai ir turėti neigiamų ilgalaikių pasekmių. Tačiau niekada ne vėlu ką nors pakeisti ir pradėti elgtis kitaip, po truputį, po vieną žodį.

Kai sunku kažką suvokti, priimti, esame linkę sumažinti to dalyko reikšmę – *na, ir nereikia, tai visai nesvarbu*. Dažnai tai taikoma ir vaikams: jų suvokimui apie aplinką, artimuosius, išgyvenamiems sunkiems jausmams, jų vaikiškam mąstymui. Ne siekiant pakenkti, bet, kaip atrodo suaugusiems, palengvinti jiems pasaulio supratimą. Tačiau štai kokia kyla grėsmė - tėvai, ugdytojai, mokytojai, kiti su vaiku aktyviai bendraujantys suaugusieji naudodami *nuvertinimą* bendravime su juo, kišasi į jo pažintinių galių raidą ir formavimąsi, stabdo realų pasaulio pažinimo procesą, iškreipia pasaulio ir vaiko savęs paties vaizdą. Tokio pobūdžio bendravimas kenkia vaiko intuicijos, emocijų ir racionalumo raidai.

## Emocijų nuvertinimas

Vaikai visada į aplinkos situacijas, santykius, įvykius reaguoja emocijomis. Jie kol kas neturi tiek žinių, išminties, patirties, kad galėtų elgtis kitaip. O ir loginio mąstymo įgūdis pradeda vystytis tik apie 6 - 7 gyvenimo metus.

Dauguma tėvų, turėdami savo vaikystės patirtis, negali išbūti su tam tikromis savo vaikų emocijomis. Kai kurie neištveria vaiko liūdesio, kai kurie nesusitvarko su išreikštu pykčiu. Yra tėvų, kuriems nesmagu, kai jų vaikas laimingas, nes jų patirtis jiems garsiai šaukia – nesidžiauk, nes teks verksti. Dėl vieno ar kitų priežasčių tėvai nesąmoningai stengiasi eliminuoti nepriimtinas emocijas iš šeimos, o tuo pačiu, ir iš vaiko bendravimo. Suaugusieji ignoruoja, moralizuoja, atvirai pyksta, ir kitais būdais rodo vaikui, kad šios emocijos yra netinkamos, nelegalios.

Paprasciausias pavyzdys: labai dažnai vaikai sako „Aš bijau“. Ką dažniausiai atsako tėvai, seneliai, mokytojai? „Nebijok“! Ką tai reiškia vaikui? Jis jaučia emociją, kurios negali paaiškinti, suvaldyti ir kreipiasi į galingesnę žmogų, ieškodamas globos ir paguodos. Tačiau atsakymas „nebijok“ labai trikdo. Ar tai reiškia, kad vaikas elgiasi kvailai, nes:

- a) *jaučia* baime,
- b) *sako*, kad bijo,
- c) *sako, šitam žmogui* (galbūt šis suaugęs neįgalus išspręsti tokį uždavinį ir pyksta, kad jį tuo apkrauna?),
- d) *yra mažas ir nesupranta*, kad čia nėra, ko bijoti (na, šito jis tikrai negali pakeisti ir dar pablogina vaiko savijautą),
- e) *įsivėlė į situaciją, į kurią jokių būdu neturėjo lįsti?*

Vaiko galvoje kyla tikra sumaištis ir emocijos užplūsta dar stipriau. Nuolat pasikartojantis jo emocijų nuvertinimas verčia vaiką atsisakyti savo jaučiamų emocijų, jis tarsi viduje skyla, numarina

didelę savo dalį. Su laiku, ypač suaugus, galima pastebėti, kad asmuo neatpažįsta, nejaučia tam tikrų emocijų. Kai kurie sako: „*Aš niekada nepykstu. Mūsų šeimoje nėra pykčių. Mes niekada nesipykstame. Mano vaikas labai geras, jis nemoka pykti.*“ Tuomet kyla klausimas: kur dedasi emocijos, kurių žmogus atsisako? Jos kaupiasi viduje tol, kol randa progą išsiveržti vienokia ar kitokia forma – emocinėmis audromis, protrūkiaisiais arba fiziniais sutrikimais, tam tikru destruktiviu (griaunančiu) elgesiu (lūpų, nagų kramtymas, griežimas dantimis miego metu, didelis aktyvumas, saiko trūkumas, patyčios ir smurtas, autoagresija).

Transakcinės analizės psichoterapeutas ir rašytojas Claude Michel Steiner išskyrė tris strategijas (1974), kurias gali pasirinkti vaikas, kai jo emocijos nuvertinamos:

Ignoruoti jausmus ir elgtis taip, tarsi jie neegzistuos,

Išgyventi jausmus nekreipiant dėmesio į nuvertinimą;

Išgyventi jausmus ir taikstyti su jų nuvertinimu.

Pirmoji strategija sudaro sąlygas formuoti šaltai, bejausmei asmenybei. Manoma, kad dažniau tokią strategiją pasirenka berniukai, tačiau tai ne taisyklė. Auklėjant berniukus, iš jų tiesiog labiau reikalaujama savitvardos, loginių sprendimų, ribojama emocijų raiška (*neverk, būk vyras, nebijok, kentėk skausmą tyliai, nesiskusk*). Antroji strategija formuoja pernelyg emocionalią, iracionalią, nesivaldančią asmenybę. Apie tokius vaikus ir suaugusius žmones sakoma, kad jie labai jautrūs. Tačiau jautrumas neturi nieko bendro su negebėjimu kontroliuoti ir valdyti emocijas. Steiner teigė, kad šią strategiją dažniau renkasi mergaitės. Ir čia svarbų vaidmenį vis dar vaidina auklėjimas. Mergaitėms atleidžiamas iracionalus elgesys, nes jos mergaitės: jautrios, meniškos, lakios vaizduotės, švelnios, verksmingos ir pan. Trečioji strategija skatina nuolat jausti nepastovumą, padidintą nerimą, nesaugumą, nepasitikėjimą žmonėmis ir aplinka. Asmuo išgyvendamas „draudžiamas“ emocijas gali jausti kaltę, gėdą, bandyti slėpti, bijodamas kitų žmonių reakcijų.

## **Intuicijos nuvertinimas**

Kalbant apie vaiko intuiciją, reikia patikslinti, kad tai ne mistinė savybė ar aiškiaregystė. Tai visiems prieinamas ir suprantamas būdas sąveikauti su kitais žmonėmis – iš jų elgesio, išvaizdos, laikysenos, mimikos nustatyti, kaip kitas jaučiasi, linki gero ar blogo, ar asmuo linkęs užmegzti kontaktą, ar geriau praeiti pro jį tyliai.

Dažniausios situacijos, kai vaikų intuicija būna nuvertinama, tai paslėpti konfliktai, vykstančios skyrybos, nuo vaikų slepiamos jų pačių ir šeimos narių ligos, priklausomybės ar „dingę“ augintiniai. Vaikai jaučia ir iš tėvų elgesio, emocinės būsenos nuspėja, kad namuose vyksta kažkas negero. Tai sukelia didžiulę vidinę įtampą bei nerimą ir natūralu, kad vaikai siekia išsilaisvinti iš tos slegiančios baimės. Ieškodami globos ir saugumo, jie dažniausiai siekia pasikalbėti su artimiausiu asmeniu savo aplinkoje. Tačiau suaugusieji vis dar renkasi „saugoti“ vaikus nuo tiesos ir nuslepia faktus, taip sugriaudami jų pasitikėjimą savo intuicija ir artimaisiais.

Strategijos, kurias vaikai gali rinktis, siekdami išgyventi jų intuicijos nuvertinimą:

Ignoruoti savo intuiciją,

Ignoruoti nuvertinantį asmenį,

Stengtis reaguoti ir į savo intuiciją, ir į nuvertintoją.

Visais atvejais pasekmės gali būti sunkios ir žalojančios. Žmogus, ignoruojantis savo intuiciją, sunkiai susivokia situacijose bei turi prisitaikymo sunkumų, dažnai jaučiasi kvailai, negeba mąstyti pats, jam reikia vadovavimo. Tas, kuris išmoka ignoruoti jį nuvertinantį asmenį (-is), ima įtarinėti visus žmones, sunkiai bendrauja, nes jam sunku pasitikėti ir sutarti su kitais, gali tapti paranojišku. Trečioji strategija stipriai supainioja asmens mąstyseną, jis gali jaustis svetimas tiek sau, tiek aplinkai, kur bebūtų.

### **Racionalumo nuvertinimas**

Ne paslaptis, kad vaikai stebi aplinką, tėvus, mokytojus, kitus žmones ir stengiasi suprasti, kaip veikia pasaulis. Ir jie puikiai mato, kad dažnai suaugusiųjų žodžiai skiriasi nuo veiksmų bei elgesio.

Koks pasididžiavimas ir atradimo džiaugsmas apima vaiką, kai jis mato, supranta ir gali pasiūlyti sprendimą – „*mama, nevažiuokime pas močiutę, jeigu tu dėl to nerviesi*“. Logiška? Taip. Tačiau mama pasakys vaikui – „*tu ką, negalima ižeisti močiutės, ji mūsų laukia*“. Akivaizdu, kad vaikas mato besijaudinančią savo mamą, galbūt vengiančią važiuoti ten, kur nesinori, ir, naudodamasis savo amžiuje prieinamais loginio mąstymo resursais, stengiasi mamai padėti. Tačiau mama pasirenka nuvertinti vaiko gebėjimą atpažinti jos būseną, įvertinti pavojų ir pasiūlyti tinkamą sprendimą.

Kitas pavyzdys iš darželio grupės, kurioje ugdomi penkiamečiai vaikai. Berniukas augo su tėvais, kurie dažnai konfliktavo dėl tėčio pomėgio pradingti ir svaigintis alkoholiu su draugais. Vieną naktį jis matė besipykstančius tėvus. Tėtis buvo išgėręs, smurtavo prieš vaiko mamą, grubiai elgėsi. Vaikas į grupę atėjo sukrėstas, nemiegojęs beveik visą naktį, susirūpinęs dėl mamos saugumo. Kaip tyčia, mama jį atvedė labai anksti, kai grupėje buvo tik mokytoja. Kai ji paklausė – „*kaip sekasi?*“, berniukas paprastai atsakė – „*blogai, naktį tėtis mušė mamą, aš labai bijojau*“. Mokytoja į tai sureagavo nuvertinimu – „*tau tik pasirodė, taip negalėjo būti*“. Ji tikrai nenorėjo pakenkti vaikui, tačiau pati buvo labai sukrėsta, išsigandusi. Jai sunku buvo įsivaizduoti, ką naktį patyrė šis trupus penkiametis vaikas. O dar blogiau tai, kad ji tikrai niekuo negalėjo jam padėti. Bent jau ji pati tuo tikėjo, todėl pasinaudojo geriausiai žinomu instrumentu – nuvertinimu. „*Tu tiesiog suklydai, ne taip supratai, kas vyksta, tu per mažas žinoti, kaip tėtis atrodo girtas, tau pasivaideno, kad jis mušė tavo mamą*“. Vėliau kalbantis psichologo kabinete, vaikas buvo atviresnis – „*mama man sako, kad mes važiuojame pasivažinėti po miestą, bet aš žinau, kad tėtis kažkur geria, ir mes važiuojame jo ieškoti*“.

Vaikai, nuolat patyrę jų racionalaus mąstymo nuvertinimą, augdami ir tapę suaugusiais susiduria su sunkumais sprenddami bet kokius gyvenimo uždavinius. Tam jie pasitelkia dvi strategijas:

Matau, suprantu, tačiau nieko negaliu padaryti, esu bejėgis,

Mano gyvenime nėra jokių problemų.

Gaila, tačiau būtent tėvai, globėjai ir mokytojai išmoko vaikus tikėti tuo, kad jie yra kvaili, nepajėgūs mąstyti, spręsti, daryti, siekti. Didžiulė problema, su kuria jau susiduriama ikimokyklinio ugdymo įstaigose – vaikų pasyvumas, interesų trūkumas, silpna motyvacija bet kokiai veiklai.

Vaikai geba mąstyti, jausti, nujausti, pažinti savo amžiaus ribose. Jie analizuoja situacijas, remdamiesi šiame etape turima patirtimi ir žiniomis. Trimetis tiki, kad paštomate „atsiranda dovanos“ ir moka jas iš ten paimti. Penkiamečiui jau turėtų būti žinoma, kad prieš randant „dovaną“ paštomate, ją reikia užsisakyti ir sumokėti pinigus. Tačiau jis tai sužinos, jei tėveliai gerbs jo troškimą žinoti, ir mokys jį kalbėdami, rodydami, klysdami ir mokydami kartu.

Pagrindinis ir paprasčiausias instrumentas bendravime su vaikais (ir su bet kuo) – tai **atviras nuoširdumas**, kai jūs sakote vaikui tiesą, pripažįstate jo gebėjimus ir įžvalgas, skatinate jį augti, tapti geresniu už jus patį. Mama, kuri nenori vykti pas močiutę, galėtų vaikui pasakyti: „*Tu pastebėjai, kad aš nerimauju. Man tikrai neramu. Tačiau aš pažadėjau, kad atvažiuosime. Sugalvokime ką nors, kad būtų smagiau.*“ Mokytoja į vaiko atvirumą taip pat galėtų atsakyti atvirumu: „*Man labai skaudu girdėti, ką tu sakai. Kokios pagalbos šiandien iš manęs norėtum?*“ Vaikui tai reikštų - **aš tave išgirdau, pripažįstu tavo išgyvenimus, nepaisant to, kas su tavimi vyksta, tu esi geras, tavo jausmai yra tinkami ir tikri, tavo supratimas ir sprendimai tinka tavo amžiaus vaikui.** Tai paprasti žodžiai, tačiau jie turi didžiulę palaikomąją ir gydomąją galią. Niekada ne vėlu pradėti mokytis palaikyti vienas kitą ir savo vaikus.

*Pažiūrėkite atidžiai į veidrodį. Kaip manote, ką jūmyse myli jūsų vaikas, anūkas, ugdytinis? Jei galvojate, kad jis myli jus, nes esate neklystantis, visažinis, visagalis suaugęs, tai ne tiesa. Vaikas jus myli, nes jūs esate šalia. Nesvarbu, ar esate fiziškai, ar mintimis. Svarbiausia, kad jūs jį palaikote, pripažįstate ir skatinate.*

P.S. Jeigu gyvenate toksiškuose, griauinančiuose santykiuose, informuokite apie tai savo vaikus jiems suprantamais žodžiais, nesileisdami į smulkmenas. Kiek įmanoma greičiau priimkite tokius sprendimus, kurie sumažintų jūsų ir vaikų kančias: kreipkitės į specialistus pagalbos, ieškokite artimųjų paramos (nesivežkite vaikų ieškoti pasiklydusių tėčių). Jūsų vaikai nėra ir negali būti atsakingi už jūsų santykius bei negali padėti juos koreguoti (ar nutraukti).

*Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė*

*Naudota: Claude M. Steiner, Scenarijai, kuriais gyvena žmonės*